

A7xi E7xi
A7xe E7xe
A5x E5x
A3x E3x

BEDIENUNGSANLEITUNG: ASCENT TRAINER | SUSPENSION CROSSTRAINER

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG AUF

Lesen Sie vor der Verwendung der BEDIENUNGSANLEITUNG diese TECHNISCHE ANLEITUNG. Bei der Verwendung eines Elektrogeräts sollten stets einige grundlegende Sicherheitsvorkehrungen eingehalten werden, wie: Lesen Sie vor der Verwendung dieses Geräts alle Anweisungen. Es obliegt dem Besitzer sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Geräts über die Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen informiert sind. Sollten Sie nach dem Lesen dieser Anleitung Fragen haben, wenden Sie sich unter der Nummer auf der Rückseite der BEDIENUNGSANLEITUNG an den Technischen Kundendienst.

Dieses Gerät ist für den gewerblichen Einsatz gedacht. Lesen Sie zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und zum Schutz des Geräts vor der Inbetriebnahme alle Anweisungen.



GEFAHR

ZUR VERRINGERUNG DER STROMSCHLAGGEFAHR:

Ziehen Sie den Stecker des Geräts immer sofort aus der Steckdose, nach dem Training, ehe Sie das Gerät reinigen oder warten.



WARNUNG

ZUR VERRINGERUNG DER GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN:

- Vorsicht beim Auf- und Absteigen. Ehe Sie auf- oder absteigen, stellen Sie das Pedal auf der Auf- oder Abstiegsseite auf die niedrigste Position und halten Sie das Gerät vollständig an.
- Um das Gleichgewicht zu halten, empfehlen wir das Festhalten an den Lenkern während des Trainings, des Auf- und Abstiegs.
- Halten Sie die Trittflächen sauber und trocken.
- Trainieren Sie immer in einem angenehmen Tempo. Sprinten Sie nicht über 80 UPM auf diesem Gerät.
- Wenn Sie in irgendeiner Form Schmerzen verspüren, insbesondere Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit, brechen Sie das Training sofort ab und sprechen Sie vor der Wiederaufnahme mit Ihrem Arzt.
- Dieses Gerät ermöglicht keinen Rad-Freilauf. Reduzieren Sie kontrolliert Ihre Geschwindigkeit der Pedale.
- Betätigen Sie die Pedalarme nicht von Hand.
- Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie eventuell am Gerät hängen bleiben könnten.
- Tragen Sie beim Training mit dem Gerät immer Sportschuhe.
- Auf dem Gerät nicht springen.
- Wenn das Gerät in Betrieb ist, sollte sich nie mehr als eine Person darauf befinden.
- Das Gerät sollte nicht von Personen, die das im ABSCHNITT SPEZIFIKATIONEN DER BEDIENUNGSANLEITUNG angegebene Benutzergewicht überschreiten, benutzt werden. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.
- Gerät vollständig von der Stromversorgung trennen, ehe Sie es warten oder bewegen. Zur Reinigung Oberflächen mit Seife und einem nur leicht angefeuchteten Lappen abwischen; keine Lösungsmittel verwenden. (Siehe WARTUNG)



WARNUNG



- Wenn das Gerät eingesteckt ist, sollte es niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Wenn das Gerät nicht verwendet wird sowie vor dem An- oder Abmontieren von Teilen, Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen verwenden. Das Gerät kann überhitzen und Feuer, Stromschläge oder Verletzungen verursachen.
- Schließen Sie dieses Trainingsgerät nur an ordnungsgemäß geerdete Steckdosen an.
- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren sollten KEINESFALLS näher als 3 m an das Gerät herangelassen werden.
- Kinder unter 14 Jahren sollten KEINESFALLS das Gerät verwenden.
- Kinder über 14 Jahren sollten das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
- Das Gerät ausschließlich bestimmungsgemäß entsprechend den Beschreibungen der Technischen Anleitung und der Bedienungsanleitung verwenden.
- Verwenden Sie kein anderes als das vom Hersteller empfohlene Zubehör.
- Das Gerät keinesfalls verwenden, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht einwandfrei funktioniert, fallen gelassen, beschädigt oder ins Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich zwecks Überprüfung und Reparatur an den Technischen Kundendienst.
- Netzkabel von heißen Oberflächen fernhalten. Das Gerät nicht am Netzkabel tragen oder das Kabel als Griff verwenden.
- Betreiben Sie das Gerät niemals mit blockierter Luftöffnung. Halten Sie die Luftöffnung sauber, frei von Flusen, Haaren und Ähnlichem.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts fallen lassen oder einführen.
- Nicht in Räumen verwenden, in denen Aerosole/Aerosolsprays eingesetzt werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Zum Abschalten alle Bedienelemente auf „Aus“ stellen, dann Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich in temperaturkontrollierten Räumen, also insbesondere nicht in Garagen, auf Veranden, in Poolräumen, Badezimmern, auf Einstellplätzen oder im Freien. Bei Nichtbeachtung kann der Garantieanspruch erlöschen.
- Die Abdeckung der Konsole nur auf Aufforderung des Technischen Kundendienstes entfernen. Die Wartung sollte nur von zugelassenen Wartungstechnikern durchgeführt werden.
- Herzfrequenzmessungen können ungenau sein.
- Exzessives Training kann zu Verletzungen oder zum Tod führen.
- Ist ihnen schwindelig, brechen Sie das Training sofort ab.



ACHTUNG SPRECHEN SIE VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES MIT IHREM ARZT. LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG VOR DEM GEBRAUCH.

Es ist sehr wichtig, dass Ihr Gerät nur drinnen, in Räumen mit kontrollierten Umgebungsbedingungen, verwendet wird. Wenn Ihr Gerät kälteren Temperaturen oder sehr feuchter Umgebungsluft ausgesetzt wurde, dann sollten Sie sicherstellen, dass es sich vor der ersten Verwendung wieder auf Raumtemperatur erwärmt hat. Andernfalls kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Elektronik kommen.

SEPARATER STROMKREIS UND ELEKTRISCHE INFORMATIONEN

Alle Matrix-Geräte benötigen einen „separaten Stromkreis“, der mit 15 oder 20 Ampere abgesichert sein muss, mit nicht durchgeschleiftem (isoliertem) Neutralleiter/Schutzleiter für die Stromversorgung. Einfach gesagt bedeutet das, dass keine weiteren Geräte an den Stromkreis der Steckdosen, in die Sie die Geräte einstecken, angeschlossen sein sollten. Sie können das ganz einfach herausfinden, indem Sie am Hauptsicherungskasten die Sicherungen einzeln nacheinander abschalten. Wenn eine Sicherung abgeschaltet ist, sollten nur die entsprechenden Trainingsgeräte von der Stromversorgung getrennt sein. Lampen, Verkaufsautomaten, Ventilatoren, Musikanlagen oder andere Geräte sollten ihre Stromversorgung nicht verlieren, wenn Sie diesen Test durchführen.
Nicht durchgeschleifter (isolierter) Neutralleiter/Schutzleiter bedeutet, dass jeder Stromkreis über einen eigenen Neutralleiter/Schutzleiter verfügen muss, der beim Stromkreis beginnt und an einem zugelassenen Erdungspunkt endet. Sie dürfen den Neutralleiter/Schutzleiter nicht von einem Stromkreis zum nächsten „durchschleifen”.

ELEKTRISCHE ANFORDERUNGEN

Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und der Leistungsfähigkeit des Gerätes darf die Erdung dieses Schaltkreises nicht durchgeschleift sein. Ihr Gerät wird mit einem Netzkabel mit einem unten aufgeführten Stecker geliefert und muss an die passende Steckdose angeschlossen werden. Wir verweisen auf die NEC Artikel 210-21 und 210-23. Durch jedwege Manipulationen am Netzkabel können alle Garantien für dieses Gerät erlöschen.
Der A3x, E3x, A5x, E5x, A7xe und E7xe sind selbstversorgend und benötigen somit keine externe Stromzufuhr um zu funktionieren. Jedoch kann aus diesem Grund die Konsole mit ein wenig Verzögerung starten. Zusatz TV und anderer Konsolenzubehör verlängern die Zeit des Einschaltens. Eine externe Stromzufuhr ermöglicht konstanten Konsolenbetrieb und wird bei zusätzlichen Einsatz von Konsolenzubehör empfohlen.
Für Geräte mit eingebautem TV (wie beim 7xe und 7xi), sind die erforderlichen TV Kabel beigefügt. Mit einem RGB Koaxialkabel mit F-Stecker kann das TV-Gerät mit der Videoquelle verbunden werden. Für die Nutzung eines Aufsatz TVs (3x und 5x) wird keine separate Stromversorgung benötigt.
HINWEIS: ALLE GERÄTE MIT VIRTUAL ACTIVE™ ERFORDERN SEINE SEPERATE STROMVERSORGUNG!

220 V GERÄTE

Alle Matrix 3x, 5x, 7xe und 7xi 220 V Suspension Elliptical™ Crosstrainer und Ascent Trainer® benötigen einen 216-250 V, 50 Hz und einen mit 15 A abgesichteren “separaten Stromkreis”, mit nicht durchgeschleiftem (isoliertem) Neutralleiter/Schutzleiter für die Stromversorgung. Die Steckdose sollte eine NEMA 6-15R sein und dem Stecker entsprechen. Bitte verwenden Sie keinen Adapter mit diesem Produkt. Suspension Elliptical™ Trainer können in Reihe geschaltet werden mit bis zu 4 Einheiten pro 15 A Einheit. Ascent Trainer® können mit bis zu 3 Einheiten pro 15 A angeschlossen werden. Matrix Reihenstecker können einzeln gekauft werden.

ERDUNGSHINWEIS

Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Geräts bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Geräts befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden. Sollte der Nutzer die Erdungshinweise nicht befolgen, kann die Garantie erlöschen.

ZUSÄTZLICHE ELEKTRISCHE INFO

Neben der speziellen Anforderung der Schaltung muss der richtige Draht vom Sicherungskasten verwendet werden, der zu jeder Steckdose führt, an welcher die maximale Anzahl an Geräten angeschlossen ist. Sollte der Abstand vom Sicherungskasten zur Steckdose 30,5 m oder weniger sein, sollte das Kabel die Drahtgröße 12 haben. Bei Abständen die Größer sind als 30,5 m von Sicherungskasten zu Steckdose, sollte die Drahtgröße 10 verwendet werden.



ENERGIE-SPAR-MODUS

Alle Geräte schalten in einen Energie-Spar-Modus um, wenn das Gerät eine bestimmte Zeit lang nicht benutzt wird. Es kann zusätzliche Zeit benötigt werden, das Gerät aus dem Energie-Spar-Modus erneut zu betätigen. Diese Energie-Spar Funktion kann beliebig im ‘Manager Modus’ oder ‘Engineering Modus’ ein- oder ausgeschaltet werden.



ZUSATZ TV (3X UND 5X)

Für die Nutzung eines Aufsatz TVs wird keine separate Stromversorgung benötigt. Mit einem RGB Koaxialkabel mit F-Stecker kann das TV-Gerät mit der Videoquelle verbunden werden.



GEFAHR

Eine unsachgemäße Befestigung des Schutzleiters kann ein Stromschlagrisiko darstellen. Wenn Sie Zweifel an der ordnungsgemäßen Erdung des Produkts haben, ziehen Sie einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker hinzu. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät gelieferten Stecker vor. Wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.



WARNUNG

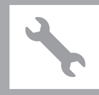
Schließen Sie dieses Trainingsgerät nur an ordnungsgemäß geerdete Steckdosen an.
Betreiben Sie das Gerät niemals mit beschädigtem Kabel oder Stecker, auch wenn es ordnungsgemäß zu funktionieren scheint. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt zu sein scheint oder ins Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich zwecks Austausch oder Reparatur an den Technischen Kundendienst.



WARNUNG: Unsachgemäße Bedienung kann das Gerät beschädigen, oder zum erlöschen der Garantie führen.

- Alle Steckdosen, an welche die Geräte oder Konsolen angeschlossen sind müssen am Liefertag / bei der Montage funktionieren. Der Kunde ist verantwortlich für jegliche Installationskosten, die durch ihn zusätzlich auftreten.
- Elektrische Versorgung kann in Ihrem Bereich schwanken. Um eine stabile Leistung des Produkts zu gewährleisten, verwenden Sie die richtige Kabelgröße.

AUFBAU: SUSPENSION CROSSTRAINER & ASCENT TRAINER



⚠ WARNUNG

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Aufbauanweisungen korrekt befolgen und den Festsitz aller Teile sicherstellen. Wenn die Aufbauanweisungen nicht korrekt befolgt werden, kann es sein, dass Rahmenteile des Gerätes nicht fest sitzen, locker erscheinen und störende Geräusche verursachen. Zur Vermeidung von Schäden am Trainingsgerät müssen die Aufbauanweisungen erneut durchgegangen und eventuelle Fehler behoben werden.

Bevor Sie fortfahren, tragen Sie die SERIENNUMMER des Rahmens und der Konsole sowie die MODELLBEZEICHNUNG IN DIE NACHFOLGENDEN FELDER EIN. Die Seriennummer der Konsole befindet sich auf einem Barcode Sticker an der Konsole, an der Verbindung von Konsole und Mast.

Geben Sie die SERIENNUMMER und MODELLBEZEICHNUNG an, wenn Sie sich an den Kundendienst wenden.

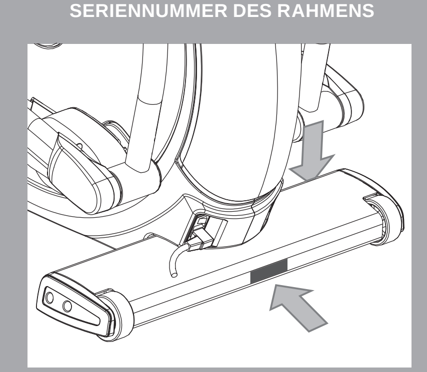
SERIENNUMMER DES RAHMENS:

SERIENNUMMER DER KONSOLE:

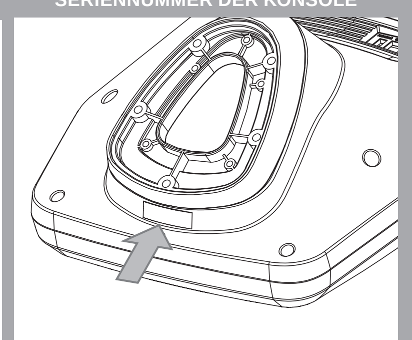
MODELLBEZEICHNUNG:

MATRIX	

SERIENNUMMER DES RAHMENS



SERIENNUMMER DER KONSOLE





ALLE MODELLE

BENÖTIGTE **BEFESTIGUNGSELEMENTE**

Menge:	Abbildung:	Bezeichnung:	Tüte:
4		**INNENSECHSKANT-SCHRAUBE** (M10x1.5Px25L) MIND. KLASSE 10.9	Rot (x2)
4		**UNTERLEGSCHEIBE** (Ø10.2xØ20x2.0T)	Rot (x2)
1		**INNENSECHSKANT-SCHRAUBE** (M10x1.5Px100L) MIND. KLASSE 12.9	Grün
2		**UNTERLEGSCHEIBE** (Ø10.2xØ20x2.0T)	Grün
1		**MUTTER** (M10) KLASSE 10	Grün
5		**SCHRAUBE** (M5x0.8Px10L)	Gelb
2		**SCHRAUBE** (M5x0.8Px12L)	Schwarz (2x)
4		**FEDERRINGSCHEIBE** (Ø8.2xØ15.4x2.0T)	Schwarz (2x)

Menge:	Abbildung:	Bezeichnung:	Tüte:
4		**INNENSECHSKANT-SCHRAUBE** (M8x1.25Px20L) MIND. KLASSE 10.9	Schwarz (2x)
1		**INNENSECHSKANT-SCHRAUBE** (M8x1.25Px45L) MIND. KLASSE 10.9	Blau (2x)
3		**SCHRAUBE** (M5x0.8Px16L)	Blau (2x)
4		**INNENSECHSKANT-SCHRAUBE** (M8x1.25Px25L) MIND. KLASSE 10.9	Weiss
4		**FEDERRINGSCHEIBE** (Ø8.2xØ13.5x2.0T)	Weiss
12		**SCHRAUBE** (M5x0.8Px16L)	Pink
1		**ADAPTERPLATTE**	

BENÖTIGTE **WERKZEUGE**



NUMMER	ABBILDUNG	BESCHREIBUNG	MENGE	VERPACKUNG
Z01		**DREHMOMENTSCHLÜSSEL (70 N-m - 90 N-m)**	**1**	**VIOLETT**
Z02		**SCHRAUBENSCHLÜSSEL (17mm)**	**1**	**VIOLETT**
Z03		**INBUSSCHLÜSSEL (8mm)**	**1**	**VIOLETT**
Z04		**INBUSSCHLÜSSEL (6mm)**	**1**	**VIOLETT**
Z05		**INBUSSCHLÜSSEL (4mm)**	**1**	**VIOLETT**
Z06		**KREUZSCHLITZ-SCHRAUBENDREHER**	**1**	**VIOLETT**
Z07		**KREUZSCHLITZ-SCHRAUBENDREHER**	**1**	**VIOLETT**

BEVOR SIE **ANFANGEN**

Entnehmen Sie sämtliche Teile aus der Verpackung und prüfen Sie diese auf Vollständigkeit.

Setzen Sie sich mit dem Matrix Customer Service in Verbindung, wenn Sie merken, dass Teile fehlen.

Vergewissern Sie sich, dass während des gesamten Aufbaus das Gerät nicht an den Stromkreis angeschlos-sen ist.

Für einen korrekten und sicheren Aufbau lesen Sie diese Anleitung aufmerksam.



AUFBAU **SCHRITT 1**

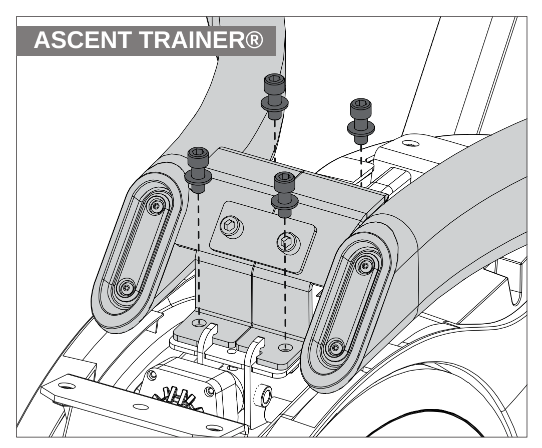


ALLE MODELLE

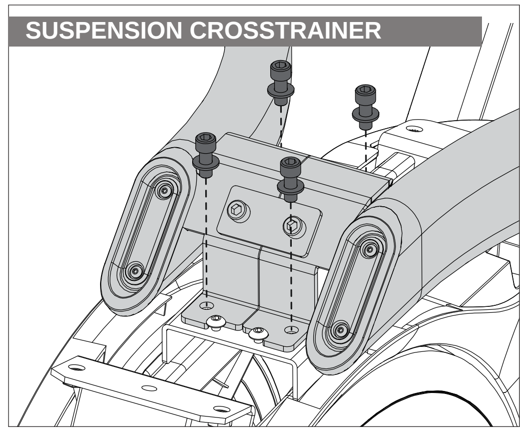
AUFBAU **SCHRITT 2**



ASCENT TRAINER®

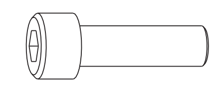


SUSPENSION CROSSTRAINER



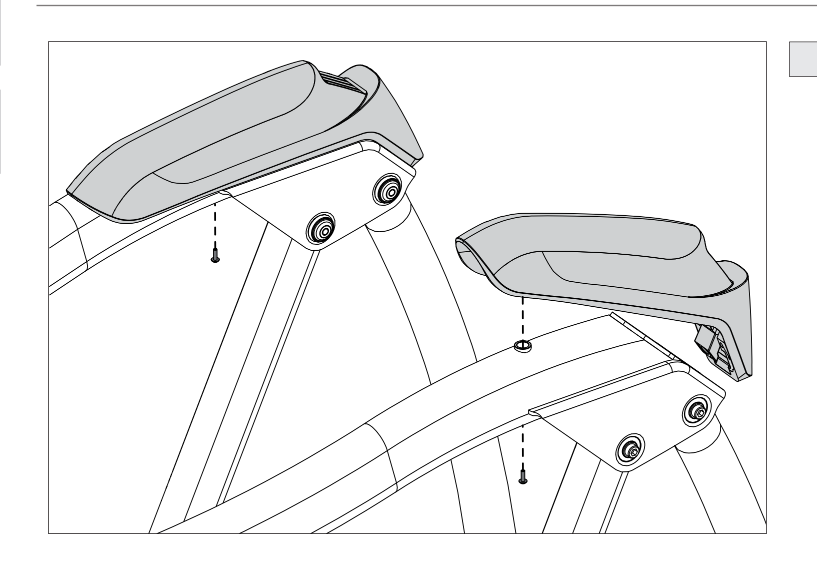
ROTE SCHRAUBENTÜTE INHALT

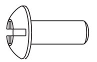


	**INNENSECHSKANTSCHRAUBE (M10x1,5Px25L) MINDESTENS KLASSE 10.9**	**MENGE 4**
	**FEDERRINGSCHEIBE (ø 10,2x ø 20x2,0T)**	**MENGE 4**

AUFBAU **SCHRITT 3**



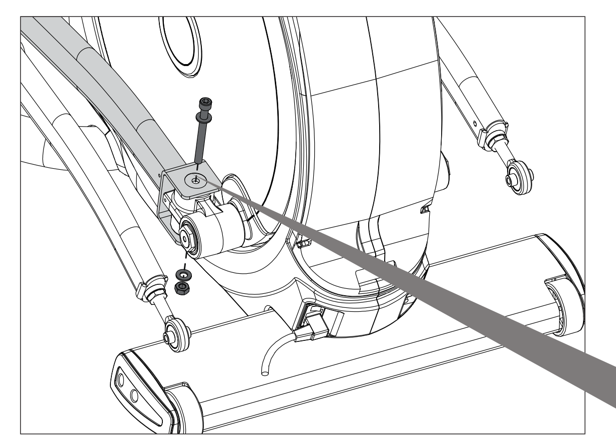


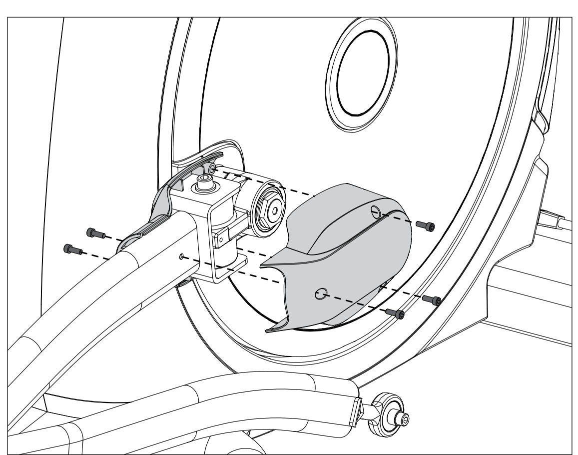
ROTE SCHRAUBENTÜTE INHALT		
	**SCHRAUBE (M5x0,8Px16L)**	**MENGE 2**

AUFBAU **SCHRITT 4**

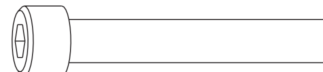


ALLE MODELLE





GRÜNE SCHRAUBENTÜTE INHALT



INNENSECHSKANTSCHRAUBE (M10x1,5Px100L) MINDESTENS KLASSE 12.9 — **MENGE 1**

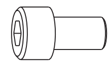
UNTERLEGSCHEIBE (ø 10,2x ø 20x2,0T) — **MENGE 2**

SECHSKANTMUTTER (M10) KLASSE 10 — **MENGE 1**

WARNUNG!!

Mit einem Drehmomentschlüssel anziehen (70 Nm x 90 Nm)

GRÜNE SCHRAUBENTÜTE INHALT



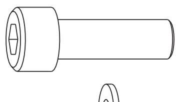
SCHRAUBE (M5x0,8Px10L) — **MENGE 5**



ALLE
MODELE

AUFBAU **SCHRITT 5**

ROTE SCHRAUBENTÜTE INHALT:



	INNENSECHSKANTSCHRAUBE (M10x1,5Px25L) MINDESTENS KLASSE 10.9	**MENGE 4**
	UNTERLEGSCHEIBE (ø 10,2x ø 20x2,0T)	**MENGE 4**

AUFBAU **SCHRITT 6**





AUFBAU **SCHRITT 7**



ALLE MODELLE

BLAUE / SCHWARZE SCHRAUBENTÜTE INHALT:

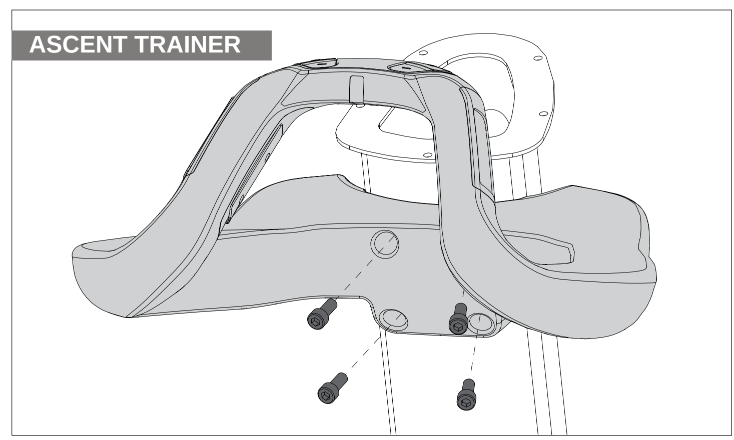
SCHRAUBE (M5x0,8Px16L)	**MENGE 2**

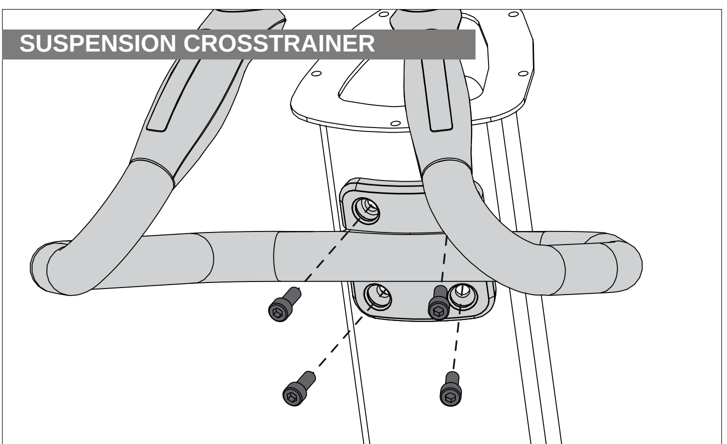
FEDERRINGSCHEIBE (ø 8,2x ø 15,4x2,0T)	**MENGE 8**
INNENSECHSKANTSCHRAUBE (M8x1,25Px20L) MINDESTENS KLASSE 10.9	**MENGE 8**
SCHRAUBE (M5x0,8Px16L)	**MENGE 4**
INNENSECHSKANTSCHRAUBE (M8x1,25Px45L) MINDESTENS KLASSE 10.9	**MENGE 2**
SCHRAUBE (M5x0,8Px12L)	**MENGE 4**

AUFBAU **SCHRITT 8**

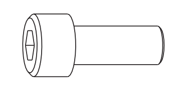


ALLE MODELLE

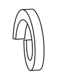




WEISSE SCHRAUBENTÜTE INHALT:



INNENSECHSKANTSCHRAUBE (M8x1,25Px25L) MINDESTENS KLASSE 10.9 — **MENGE 4**



FEDERRINGSCHEIBE (ø 8,2x ø 13,5x2,0T) — **MENGE 4**



AUFBAU **SCHRITT 9**

ROSA SCHRAUBENTÜTE INHALT:		
	SCHRAUBE (M5x0,8Px16L)	**MENGE 1**

HINWEIS:
Achten Sie beim Anziehen der Schraube darauf, keine Kabel einzuklemmen.

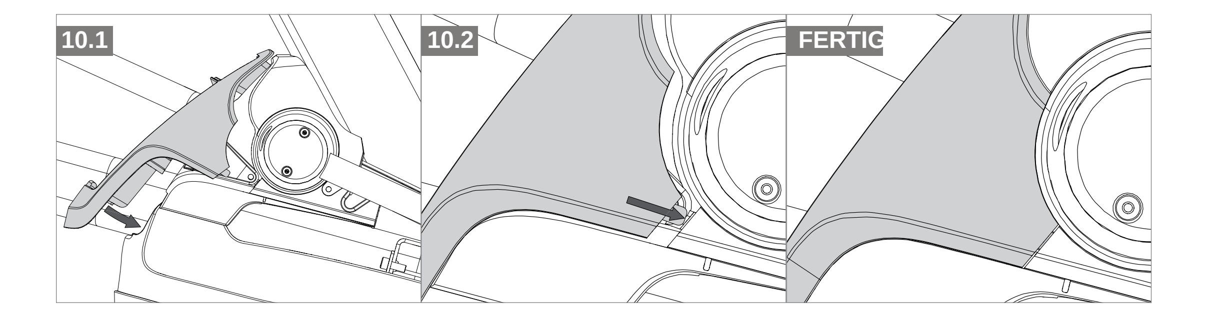
AUFBAU **SCHRITT 10**



ALLE MODELLE



ROSA SCHRAUBENTÜTE INHALT:		
	SCHRAUBE (M5x0,8Px16L)	**MENGE 2**





ALLE MODELLE

AUFBAU **SCHRITT 11**

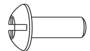
11.2

11.1

11.1

11.2

ROSA SCHRAUBENTÜTE INHALT:

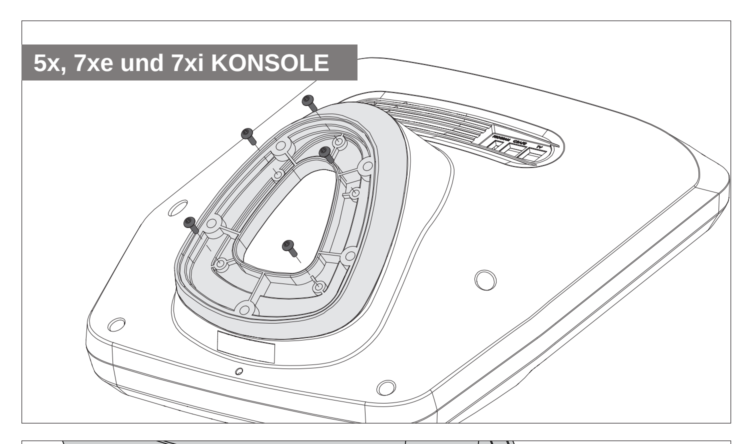
	SCHRAUBE (M5x0,8Px16L)	MENGE 2

AUFBAU **SCHRITT 12**

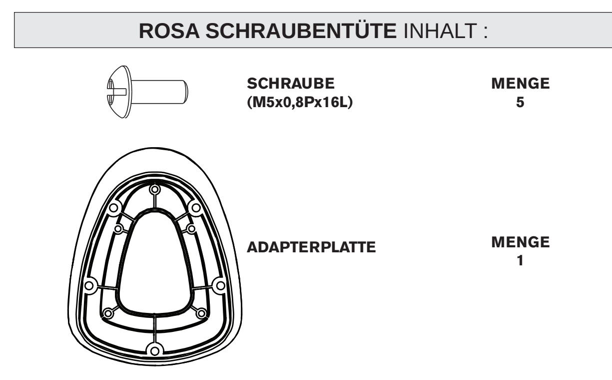


ALLE MODELLE

5x, 7xe und 7xi KONSOLE

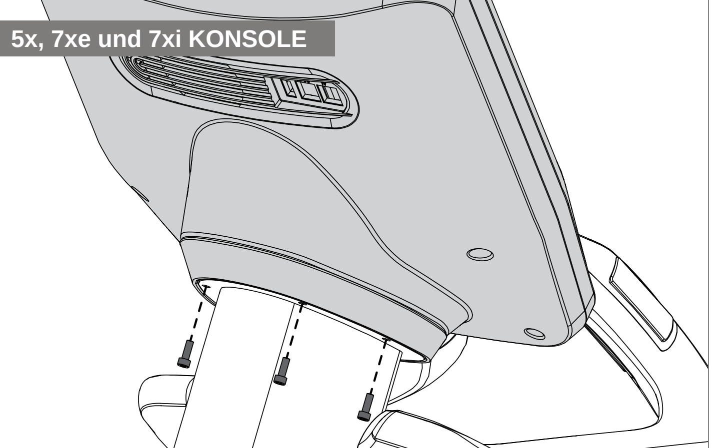


ROSA SCHRAUBENTÜTE INHALT :

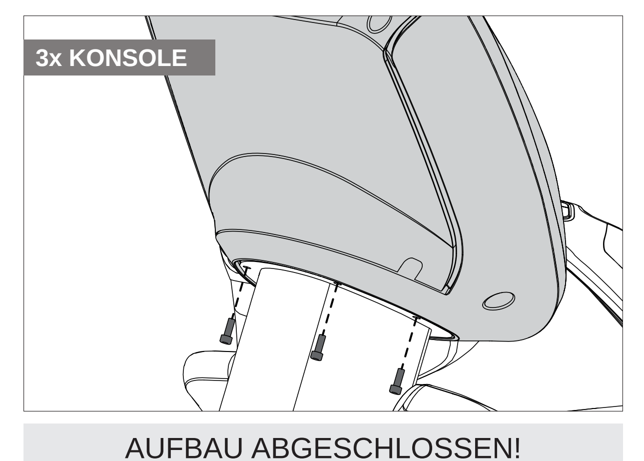


	SCHRAUBE (M5x0,8Px16L)	**MENGE 5**
	ADAPTERPLATTE	**MENGE 1**

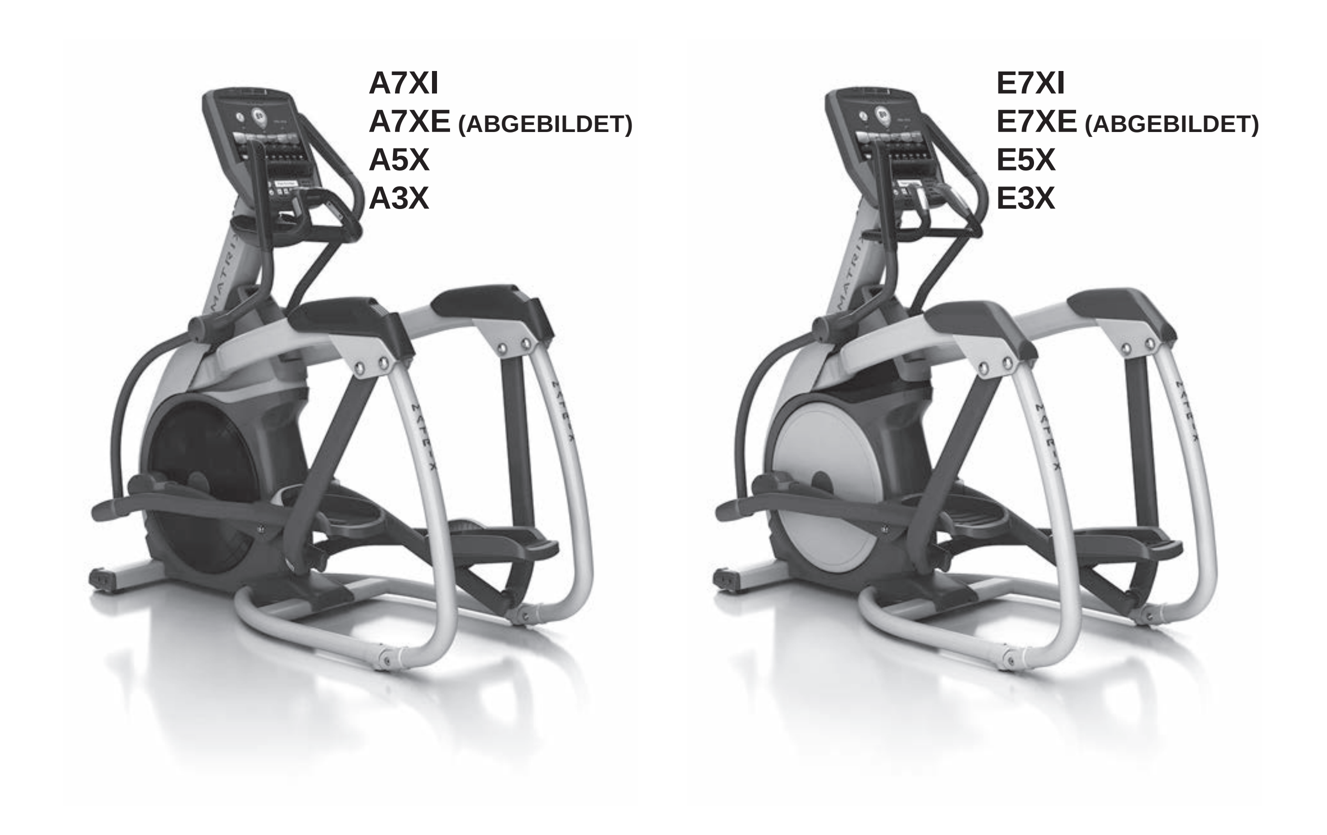
5x, 7xe und 7xi KONSOLE



3x KONSOLE



AUFBAU ABGESCHLOSSEN!


A7XI
A7XE (ABGEBILDET)
A5X
A3X
E7XI
E7XE (ABGEBILDET)
E5X
E3X

AUFSTELLORT & SETUP







24” | 600 mm

AUFSTELLEN DES GERÄTS

Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und stabile Oberfläche, jedoch nicht ins direkte Sonnenlicht, da die UV-Strahlung die Plastikteile verfärben kann. Stellen Sie das Gerät an einen kühlen, trockenen Ort. Hinter dem Gerät sollte sich ein Abstand von mindestens 2,00 m, auf jeder Seite von 1,00 m und vor dem Gerät von 30 cm für das Netzkabel befinden. Stellen Sie das Gerät so auf, dass sämtliche Belüftungs- und Luftöffnungen frei sind. Das Gerät sollte nicht in Garagen, auf überdachten Innenhöfen, in Wassernähe oder im Freien aufgestellt werden.

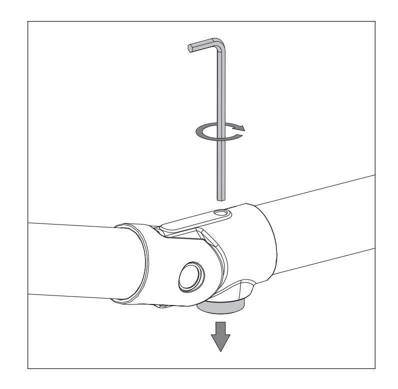
NIVEAUAUSGLEICH DES GERÄTS

Zur Gewährleistung eines optimalen Einsatzes sollte Ihr Gerät nivelliert werden. Wenn Sie Ihr Gerät an seinem Einsatzort aufgestellt haben, drehen Sie die verstellbaren Nivellierer unten am Rahmen nach oben oder nach unten. Stecken Sie dazu den 6mm Inbusschlüssel (Abbildung rechts) in die Bohrung*. Die Verwendung einer Wasserwaage ist empfehlenswert.

*HINWEIS: Diese Geräte verfügen über zwei Nivellierer.



Unsere Geräte sind schwer, seien Sie vorsichtig und besorgen Sie sich, wenn erforderlich, zusätzliche Hilfe für den Transport. Bei Nichtbeachten dieser Anweisungen besteht Verletzungsgefahr.



BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN FÜHREN SIE DIE ERSTINSTALLATION AUS.

FEHLERBEHEBUNG & WARTUNG





REINIGUNGSTIPPS

Vorbeugende Maßnahmen und tägliche Reinigung verlängern die Lebenszeit des Gerätes.

A Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch aus 100% Baumwolle. Zur Reinigung der Oberflächen des Geräts KEINE Papiertücher verwenden. Papiertücher scheuern und können die Oberflächen beschädigen.

B Verwenden Sie eine milde Seife und ein feuchtes Tuch. Verwenden Sie KEINE Reiniger auf Ammoniakbasis. Diese führen bei Kontakt mit Aluminium- und Kunststoffteilen zu Verfärbungen.

C Gießen Sie weder Wasser noch Reinigungslösungen auf die Oberflächen. Dies kann zu Stromschlägen führen.

D Wischen Sie die Konsole und die seitlichen Trittflächen nach jeder Verwendung ab.

Verwenden Sie zur Reinigung der Anzeigen des 7xe und 7xi destilliertes Wasser in einer Zerstäuberflasche. Sprühen Sie destilliertes Wasser auf ein weiches, sauberes und trockenes Tuch und wischen Sie über die Anzeige, bis diese sauber und trocken ist. Bei starken Verschmutzungen der Anzeige wird die Zugabe von Essig empfohlen.

VORSICHT: Besorgen Sie sich zum Aufbau und Transport des Geräts geeignete Unterstützung, um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden.

PRÜFUNG AUF DEFEKTE TEILE

Verwenden Sie **NIEMALS** ein Gerät, das Schäden oder abgenutzte oder kaputte Teile aufweist. Verwenden Sie ausschließlich Ersatzteile von Matrix Fitness Systems.

BESCHRIFTUNGEN UND TYPENSCHILDER NICHT ENTFERNEN. Entfernen Sie auf keinen Fall die Beschriftungen. Sie enthalten wichtige Informationen. Sollten sie unleserlich sein oder fehlen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst unter der kostenfreien Rufnummer +49 (0)800-66 47 289 oder über unsere Website: www. matrixfitness.eu

GERÄTEWARTUNG
Präventive Wartung ist der Schlüssel zu einwandfrei funktionierenden Geräten. Die Geräte müssen regelmäßig überprüft werden. Defekte Komponenten sind unverzüglich auszutauschen. Nicht ordnungsgemäß funktionierende Geräte dürfen bis zum Abschluss der Reparatur nicht verwendet werden. Stellen Sie sicher, dass die Person(en), die Wartungs- oder Reparaturmaßnahmen vornehmen, entsprechend qualifiziert sind. Matrix Fitness Systems bietet auf Anfrage in seinen Räumlichkeiten oder, mit den entsprechenden Vorkehrungen, vor Ort Schulungen zur Pflege und Wartung der Geräte an.

PFLEGE UND WARTUNG



WIE REINIGE ICH MEIN GERÄT?

Reinigen Sie das Gerät nur mit Seife und Reinigern auf Wasserbasis. Behandeln Sie die Kunststoffteile niemals mit Lösungsmitteln. Wenn Sie das Rad und seine Einsatzumgebung sauber halten, reduzieren Sie Wartungsprobleme und Kundendiensteinsätze auf ein Minimum. Aus diesem Grund empfiehlt der Technische Kundendienst das folgende präventive Wartungsprogramm.

TÄGLICH

- Trennen Sie das Gerät vom Strom. Reinigen Sie das gesamte Gerät mit Wasser und einem milden Reinigungsmittel wie (die Reinigungsmittel sollten alkohol- und ammoniakfrei sein)
- Überprüfen Sie das Stromkabel. Sollte es beschädigt sein, kontaktieren Sie den Kundendienst.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel nicht unter dem Gerät eingeklemmt ist oder an einem Ort steht wo es eingeklemmt oder beschädigt werden kann.



Um den Ascent Trainer / Suspension Crosstrainer vom Strom zu trennen, muss das Stromkabel aus der Steckdose genommen werden.

VIERTELJÄHRLICH

- Überprüfen Sie alle Teile und Verbindungsflächen auf den Festsitz der Schraubverbindungen.
- Stellen Sie sicher, dass alle Teile und Verbindungsflächen nicht wackeln und Schrauben fest sitzen. Unterlegscheiben eignen sich, wenn die Schrauben trotz Festschrauben noch zu locker sitzen.
- Trennen Sie das Gerät vom Strom und nehmen Sie alle Plastikabdeckungen ab. Ölen Sie das Kugellager wo Handgriff und der Dual Action Lenker verbunden sind. Dafür benötigen Sie eine passende Ölnadel (Matrix empfiehlt ein Öl mit Teflonzusatz).
- Trennen Sie das Gerät vom Strom und nehmen Sie die Plastikabdeckungen ab. Ölen Sie das Trapezgewinde am Steigungsmotor (Matrix empfiehlt ein Öl mit Teflonzusatz).

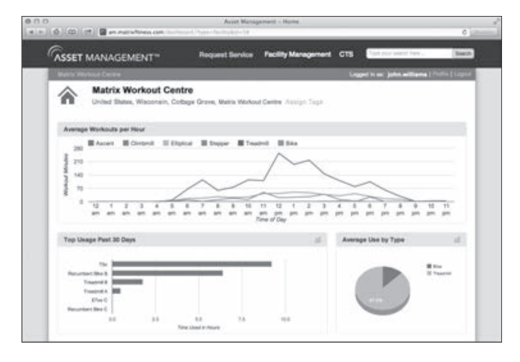
PROBLEME BEI DER KONSOLEN-RÜCKMELDUNG (NEUSTART DER KONSOLE):

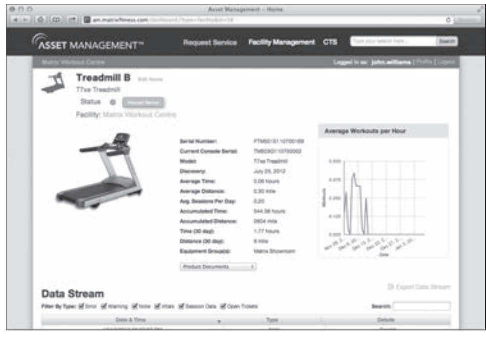
FÜR 7XE KONSOLEN

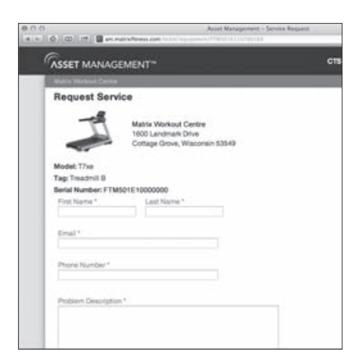
HALTEN Sie die Tasten Kanal (Channel) Auf und Kanal (Channel) Ab gedrückt, bis Sie ein Piepen hören. Ihre Konsole wird zurückgesetzt.



MATRIX ASSET MANAGEMENT







Asset Management ist ein System, das für die Modelle 5x, 7x, 7xe, und 7xi verfügbar ist und eine Fernüberwachung der Cardio-Geräte ermöglicht.

Dieses Web-basierte Tool erlaubt es, sich von jedem Ort mit Internetanschluss in sein Konto einzuloggen, um jederzeit den Status seiner Cardiogeräte zu überprüfen (zusätzliche Geräte für vollständige Nutzung erforderlich). Die Webseite hält zu jedem Gerät Informationen wie Seriennummer, zurückgelegte Zeit/Entfernung (total) Software Version und Fehlerhistorie bereit.

Das System sendet automatisch Fehlermeldungen per E-Mail, sowohl an den Kunden als auch an den Matrix Customer Service.

Für den optimalen Service, erlaubt Matrix Fitness Asset Management dem Benutzer eine Service Anfrage zu schicken, sollte ein Problem mit dem Gerät auftreten.

Zusätzlich sind Serviceanleitungen, Ersatzteillisten und Geräteabbildungen auf der Asset Management Website erhältlich.

Asset Management Website: **am.matrixfitness.com**

BETRIEB: SUSPENSION CROSSTRAINER & ASCENT TRAINER





STROMVERSORGUNG

Wird Ihr Gerät mit einem Netzteil betrieben, muss dieses an die Buchse auf der Vorderseite des Geräts neben dem Standfuß angeschlossen werden. Einige Geräte verfügen über einen Netzschalter, der sich neben der Netzbuchse befindet. Stellen Sie sicher, dass er auf Ein geschaltet ist



Das Gerät keinesfalls verwenden, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht einwandfrei funktioniert, fallen gelassen, beschädigt oder ins Wasser getaucht wurde. Lassen Sie das Gerät in einem Servicecenter überprüfen und reparieren.

AUFSTEIGEN AUF DEN SUSPENSION CROSSTRAINER UND ASCENT TRAINER

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät.
2. Halten Sie sich an beiden hinteren Armstützen fest, stellen Sie einen Fuß auf das untere Pedal und ziehen Sie sich auf das Gerät.
3. Warten Sie, bis das Gerät zum Stillstand kommt und stellen Sie dann Ihren anderen Fuß auf das zweite Pedal.

KORREKTE BENUTZUNG

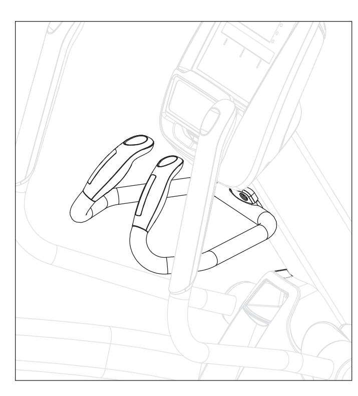
Ihr Gerät lässt verschiedene Fußstellungen zu. Wenn Sie Ihren Fuß möglichst weit vorne auf das Pedal stellen, erhöht sich die Schritthöhe, was zu einem ähnlichen Trainingsgefühl wie bei einem Stepper führt. Wenn Sie Ihren Fuß weiter hinten auf das Pedal stellen, verringert sich die Schritthöhe und die Bewegungen werden gleitender und geschmeidiger, wie beim Gehen oder Joggen. Achten Sie immer darauf, dass Ihr ganzer Fuß fest auf dem Pedal steht.

Sie können mit Ihrem Gerät die Tretbewegungen sowohl vorwärts als auch rückwärts ausführen, um so Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten und sich auf andere Hauptmuskelgruppen der Beine, wie hintere Oberschenkel und Waden, zu konzentrieren.

Um die richtige Trainingsposition zu gewährleisten, stellen Sie Ihren Füß in die Mitte des Pedals. Winkeln Sie Ihre Knie stets leicht an. Ihre Knie sollten sich nicht berühren und Ihr Körper sollte nicht hin und her schwanken.

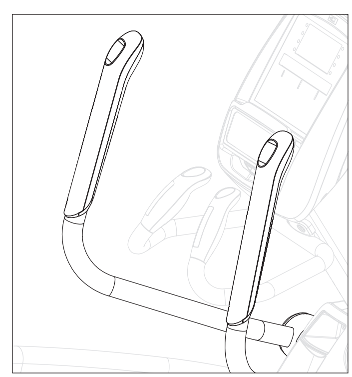


TRAININGSOPTIONEN



UNTERKÖRPERTRAINING

Zum gezielten Training des Unterkörpers umfassen Sie nur die feststehenden Armstangen. So werden die Muskeln im Unterkörper angesprochen.



GANZKÖRPERTRAINING

Zum Training des ganzen Körpers ziehen und drücken Sie stetig die Arme für duale Bewegungsabläufe und treten Sie dabei in die Pedale.



ELEKTRISCHE STEIGUNGSVERSTELLUNG

Die Ascent Trainer verfügen über eine elektrisch verstellbare Steigung, um Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten. Die Steigung lässt sich mithilfe der Bedientasten auf der Konsole einstellen.

Wird die Stopp-Taste zur Unterbrechung des Programms gedrückt, so behält der Steigungsmotor die aktuelle Höhe bei. Um die Steigung auf 0% zurückzusetzen, drücken Sie Start/Go und stellen Sie die Steigung vor dem Absteigen auf 0%. Wird die Stopp-Taste zum Zurücksetzen des Geräts 3 Sekunden lang gedrückt, so wird die Steigung ebenfalls.

KABELLOSER HERZFREQUENZ-EMPFÄNGER



Dieses Gerät ist mit einem Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet.

Die Herzfrequenz-Messung ersetzt kein medizinisches Gerät. Die Messung kann eine etwaige Abschätzung Ihrer Herzfrequenz darstellen, darauf sollten Sie jedoch nicht zurückgreifen, sollten Sie exakte Messungen benötigen. Personen nach einem Reha-Aufenthalt auf Grund von Herzproblemen, könnten von alternativen Herzfrequenz-Überwachungsmethoden Gebrauch machen (Brust- oder Handgelenk-Gurt). Verschiedene Faktoren, wie z.B. die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Messung beeinflussen. Die Herzfrequenz-Messung dient ausschließlich als Trainingshilfe um die generelle Entwicklung der Herzfrequenz abzuschätzen. Bei Fragen suchen Sie bitte einen Arzt auf.

PULSGRIFFE

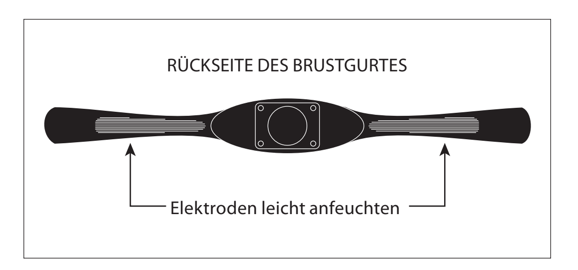
Legen Sie Ihre Handfläche direkt auf die Pulsgriffe der Armstangen. Damit Ihr Puls gemessen wird, müssen Sie die Stangen mit beiden Händen umfassen. Zur Pulsmessung sind fünf aufeinander folgende Herzschläge (15-20 Sekunden) erforderlich. Umfassen Sie die Pulsgriffe nicht zu fest. Wenn Sie die Griffe zu fest halten, kann es zu einem Anstieg des Blutdrucks kommen. Halten Sie die Griffe locker umfasst. Wenn Sie die Pulsgriffe durchgehend umfasst halten, kann es zu unregelmäßigen Anzeigewerten kommen. Reinigen Sie die Pulssensoren, um die durchgehende Aufrechterhaltung des Kontakts zu gewährleisten.

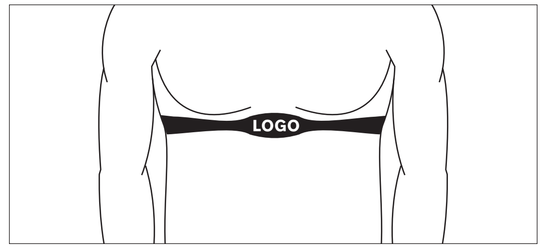


KABELLOSER HERZFREQUENZ-EMPFÄNGER

Dieser Empfänger ermöglicht in Verbindung mit einem kabellosen Brustgurt die kabellose Übertragung und Anzeige Ihrer Herzfrequenz in der Konsole.

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt anlegen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser anfeuchten. Zentrieren Sie den Brustgurt genau unterhalb Ihrer Brustmuskeln, direkt über dem Brustbein, mit dem Logo nach außen. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest sitzen und richtig ausgerichtet sein, um genaue und regelmäßige Messungen zu ermöglichen. Sitzt der Brustgurt zu locker oder an der falschen Stelle, können die Pulsmessungen ungleichmäßig oder unregelmäßig ausfallen.







WARNING!

Die Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau arbeiten. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Ohnmachtsgefühlen das Training unverzüglich beenden.



A3X KONSOLE ABGEBILDET

A3X / E3X KONSOLENBESCHREIBUNG

Das Matrix-Gerät wurde vor dem Verpacken überprüft. Es wird in zwei Teilen ausgeliefert: Basis und Konsole. Packen Sie die Teile vorsichtig aus und entsorgen Sie die Verpackung. Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststofffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.



A) **TRAININGSTASTEN (WORKOUTS):** Einfache Programmansicht und Auswahltasten. Drücken Sie die Fitnesstest-Taste, um die verfügbaren Tests durchzugehen.

B) **LOS (GO):** Ein-Tasten-Start und Schnellstart.

C) **EINGABE (ENTER):** Zur Bestätigung jeder Programmeinstellung.

D) **STEIGUNG (INCLINE) AUF/AB:** Einfache Information und Auswahl der Steigung.

E) **GESCHWINDIGKEIT (SPEED) AUF/AB:** Einfache Information und Auswahl der Geschwindigkeit.

F) **ZEIT (TIME) AUF/AB:** Einfache Information und Einstellung der Zeit.

G) **STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten.

H) **ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus des Geräts.

I) **ANSICHT WECHSELN (TOGGLE DISPLAY):** Ermöglicht dem Benutzer die Auswahl der in jedem der drei Konsolenfenster angezeigten Informationen. Die Konsole schaltet automatisch zwischen den Trainingsinformationen, wenn Sie die ANSICHT WECHSELN (Toggle Display) Taste 4 Sekunden lang gedrückt halten.



A5X KONSOLE ABGEBILDET

A5X / E5X KONSOLENBESCHREIBUNG

Das Matrix-Gerät wurde vor dem Verpacken überprüft. Es wird in zwei Teilen ausgeliefert: Basis und Konsole. Packen Sie die Teile vorsichtig aus und entsorgen Sie die Verpackung. Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststofffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.



A) **TRAININGSTASTEN (WORKOUTS):** Einfache Programmansicht und Auswahltasten. Drücken Sie die Fitnesstest-Taste, um die verfügbaren Tests durchzugehen.

B) **LOS (GO):** Ein-Tasten-Start und Schnellstart.

C) **EINGABE (ENTER):** Zur Bestätigung jeder Programmeinstellung.

D) **STEIGUNG (INCLINE) AUF/AB:** Einfache Information und Auswahl der Steigung.

E) **GESCHWINDIGKEIT (SPEED) AUF/AB:** Einfache Information und Auswahl der Geschwindigkeit.

F) **ZEIT (TIME) AUF/AB:** Einfache Information und Einstellung der Zeit.

G) **STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten.

H) **ANZEIGE UMSCHALTEN (TOGGLE DISPLAY):** Wechselt zwischen 2 oder 4 Reihen von Fenstern mit Trainingsinformationen, die auf dem LED Bildschirm angezeigt werden. Die Konsole wechselt automatisch zwischen den Trainingsinformationen wenn die Toggle Display Taste 3 Sekunden lang gedrückt gehalten wird.

I) **ZIFFERNTASTATUR:** Eingabe von Trainingsdaten zur Erstellung des Trainingsprogramms. Anpassung des Schwierigkeitsgrades während des Trainings.

J) **ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus des Geräts.

K) **SPRACHE:** Sprachauswahl.

L) **VENTILATOR (FAN):** Ermöglicht die Einstellung der Ventilator-Geschwindigkeit (Ventilator hat drei Betriebsgeschwindigkeiten).



A7XE / E7XE KONSOLENBESCHREIBUNG



Das Matrix-Gerät wurde vor dem Verpacken überprüft. Es wird in zwei Teilen ausgeliefert: Basis und Konsole. Packen Sie die Teile vorsichtig aus und entsorgen Sie die Verpackung. Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststofffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

Der 7xe hat einen integrierten Touchscreen Bildschirm. Alle Informationen die für das Training benötigt werden, werden auf dem Bildschirm dargestellt. Erkunden Sie die Funktionen. Die Informationen, wie ein Programm für verschiedene Trainingsmöglichkeiten eingestellt wird, wird auf jedem 7xe Bildschirm erklärt.

- **A) LOS (GO):** Ein-Tasten-Start und Schnellstart.
- **B) STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten.
- **C) ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus des Geräts. Die Länge der Abkühlphase hängt von der Trainingsdauer ab. Trainingseinheiten von bis zu 19 Minuten haben eine Abkühlphase von 2 Minuten. Trainingseinheiten von über 20 Minuten haben eine Abkühlphase von 5 Minuten.

7XE UNTERHALTUNGSBEREICH

- **D) IPOD®:** Der Benutzer gelangt zur Steuerung des iPods und zur Auswahl der Wiedergabeliste direkt zum iPod-Bildschirm.
- **E) LAUTSTÄRKE (VOLUME) AUF/AB:** Zur Einstellung der Lautstärke der Kopfhörerbuchse
- **F) CC/MUTE:** Schaltet den Ton stumm und die Untertitel an oder aus.
- **G) ZIFFERNTASTATUR:** Einfache Eingabe von Zahlen.
- **H) KANAL (CHANNEL) AUF/AB:** Ermöglicht die Senderwahl beim Zusatz-TV oder beim integrierten Konsolen-TV.
- **I) DISPLAY MODUS (DISPLAY MODE):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen Displayoptionen, der iPod-, TV- oder Profilanzeige.
- **J) LETZTER KANAL (LAST CHANNEL):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen dem aktuellen und dem zuletzt angesehenen Kanal.



English MATRIX picard

A

go

MANUAL
ROLLING HILLS
FAT BURN
VIRTUAL ACTIVE
GOAL BASED
5K
FITNESS TEST
THR

MATRIX

E H D J F I

iPod
Last Channel
CC/ Mute
Display Mode

Volume
Channel

Press Go to Begin

1 2 3
4 5 6
7 8 9
– 0 Enter

G

A7XI / E7XI KONSOLENBESCHREIBUNG



Das Matrix-Gerät wurde vor dem Verpacken überprüft. Es wird in zwei Teilen ausgeliefert: Basis und Konsole. Packen Sie die Teile vorsichtigt aus und entsorgen Sie die Verpackung. Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststofffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

Der 7xi hat einen integrierten Touchscreen Bildschirm. Alle Informationen die für das Training benötigt werden, werden auf dem Bildschirm dargestellt. Erkunden Sie die Funktionen. Die Informationen, wie ein Programm für verschiedene Trainingsmöglichkeiten eingestellt wird, wird auf jedem 7xi Bildschirm erklärt.

A) **LOS (GO):** Ein-Tasten-Start und Schnellstart.

B) **STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten.

C) **ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus des Geräts. Die Länge der Abkühlphase hängt von der Trainingsdauer ab. Trainingseinheiten von bis zu 19 Minuten haben eine Abkühlphase von 2 Minuten. Trainingseinheiten von über 20 Minuten haben eine Abkühlphase von 5 Minuten.

7XI UNTERHALTUNGSBEREICH

D) **IPOD®:** Der Benutzer gelangt zur Steuerung des iPods und zur Auswahl der Wiedergabeliste direkt zum iPod-Bildschirm.

E) **LAUTSTÄRKE (VOLUME) AUF/AB:** Zur Einstellung der Lautstärke der Kopfhörerbuchse

F) **CC/MUTE:** Schaltet den Ton stumm und die Untertitel an oder aus.

G) **ZIFFERNTASTATUR:** Einfache Eingabe von Zahlen.

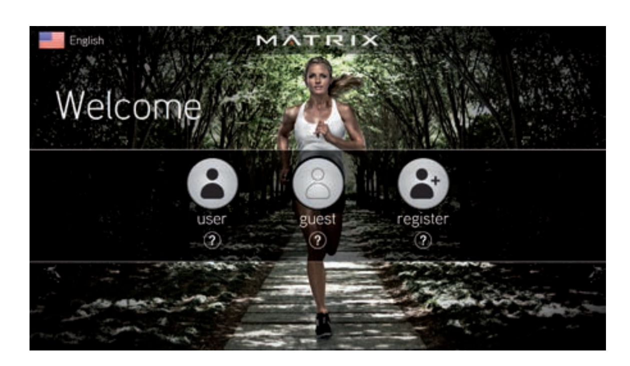
H) **KANAL (CHANNEL) AUF/AB:** Ermöglicht die Senderwahl beim Zusatz-TV oder beim integrierten Konsolen-TV.

I) **DISPLAY MODUS (DISPLAY MODE):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen Displayoptionen, der iPod-, TV- oder Profilanzeige.

J) **LETZTER KANAL (LAST CHANNEL):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen dem aktuellen und dem zuletzt angesehenen Kanal.



7XI KONSOLENBESCHREIBUNG





GO BILDSCHIRM

- Berühren Sie das **TRAININGSPROGRAMM** Ihrer Wahl und befolgen Sie die Eingabeaufforderungen auf dem Bildschirm oder drücken Sie **GO** um das Training zu beginnen

ZU BEGINN (Hilfe und Details finden Sie, wenn Sie ? drücken)

STARTBILDSCHIRM

- Berühren Sie die **BENUTZER** Schaltfläche, um sich in Ihrem Konto anzumelden.
- Berühren Sie die **GAST** Schaltfläche, um anonym zu trainieren
- Berühren Sie die **REGISTRIEREN** Schaltfläche, um sich ein Konto anzulegen.

LOGIN

1) Geben Sie Ihre 10-stellige **BENUTZER ID** ein und drücken Sie ✓ oder ❯.
2) Geben Sie Ihren 4-stellige Passwort CODE ein und drücken Sie ✓ oder ❯.
3) Eine Bestätigung, dass Sie erfolgreich eingeloggt sind, wird angezeigt.

EINRICHTEN IHRES BENUTZERKONTOS

1) Berühren Sie registrieren und geben Sie eine einmalige Benutzer ID (z.B. Ihre Telefonnummer) ein, die 10 Stellen umfasst, und drücken Sie ✓ oder ❯ um fortzufahren..
2) Geben Sie Ihre E-Mail Adresse ein und drücken Sie ❯ um fortzufahren.
3) Geben Sie einen 4-stelligen **PASSWORT CODE** ein und drücken Sie **ENTER** oder ❯ um fortzufahren.
4) Geben Sie Ihren **PASSWORT CODE** zur Bestätigung erneut ein und drücken Sie **ENTER** oder ❯ um fortzufahren.
5) Geben Sie Ihr **GESCHLECHT** und Ihr **GEBURTSDATUM** ein (TT-MM-JJJJ) und drücken Sie ✓ oder ❯ um fortzufahren.
6) Geben Sie Ihr **GEWICHT** an und drücken Sie ✓ oder ❯ um fortzufahren.
7) Drücken Sie ❮ um zurück zu gehen und Ihre Angaben zu ändern. Drücken Sie ❯ um Ihre Registrierung abzuschließen.
8) Ihr Konto ist nun aktiv und Sie sind eingeloggt.

FEATURED CONTENT

- Wenn das Training beginnt, wird zunächst
- „Featured Content“ auf dem Bildschirm angezeigt.
- Drücken Sie um auf den **DESKTOP** zu gelangen.





DESKTOP

- Ihr Benutzername oder das Wort **GAST** werden oben rechts eingeblendet.
- Drücken Sie um zwischen verschiedenen Anzeigenkategorien am unteren Bildrand zu wechseln.
- Drücken Sie auf eine Nationalflagge, um die Sprache zu wählen.
- Drücken Sie um auf aus jeder Anwendung zum Desktop zu gelangen.
- Drücken Sie um zwischen verschiedenen Audioquellen zu wechseln (TV, iPod, Virtual Active, Media Player).
- Drücken Sie um die WLAN oder Ethernet-Verbindung zu sehen.
- Drücken Sie um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen.
- Drücken Sie um Unwetterwarnungen in Ihrer Gegend anzuzeigen.
- Drücken Sieh oder um den Widerstand und/oder die Geschwindigkeit zu ändern und zwischen zwei (Benutzerdefinierten) Schwierigkeitsgraden zu schalten. HINWEIS: Der Nutzer muss eine Geschwindigkeitsveränderung bestätigen indem er auf ‘OK’ drückt.
- Drücken Sie um das Training zu beenden.
- Drücken Sie um Ihr Training zu unterbrechen und um fortzufahren. HINWEIS: Nach Drücken von werden die Werte für Steigung und/oder Widerstand zurückgesetzt.
- Drücken Sie um in die Abkühlphase zu gelangen. Die Phase dauert einige Minuten an, während die Trainingsbelastung reduziert wird um Ihren Körper zu erholen.
- Drücken Sie um den Bildschirm zu sperren, und vor unbeabsichtigten Wechseln durch versehentliches Berühren zu schützen. Durch erneutes Drücken heben Sie die Sperrung wieder auf und können in andere Anwendungen wechseln..
- Drücken Sie um den Ventilator zu starten und zu regeln (niedrig, mittel, stark).



7XI APPS UND ENTERTAINMENT





- **ABGEBILDETE FUNKTIONEN** - Abbildung der Videos, Musik und Training je nach oft genutzten Funktionen.
- **EINFACH** - Ihr Trainingsprofil wird in 3 einstellbaren Fenstern angezeigt.
- **PROFIL** - Ihr Trainingsprofil wird übersichtlich angezeigt und Virtual Active Simulationen werden angezeigt. Mit Virtual Active können Sie den den üblichen Trainingsorten entfliehen indem Sie nun durch exotische Orte laufen oder gehen können.
- **IPOD** - Komplette Bedienung Ihres iPods über die Konsole.
- **FACEBOOK** - Surfen Sie auf Ihrer Facebook Seite während Sie trainieren.
- **TWITTER** - Greifen Sie auf Ihren Twitter Account zu.
- **TV** - Fernsehen während des Trainings.
- **WETTER** - Erhalten Sie aktuelle Wetterdaten und Vorhersagen.
- **YOUTUBE** - Surfen Sie auf YouTube und schauen Sie während des Trainings Videos Ihrer Wahl.
- **CLUB** - Hier finden Sie Aktuelles und Termine aus Ihrem Club.

PROFIL / VIRTUAL ACTIVE BILDSCHIRM:



- **PROGRAMMWECHSEL** - Wechsel in ein anderes Trainingsprogramm, ohne das aktuelle Programm zu beenden.
- **MEDIA PLAYER** - Anschluss und Wiedergabe von Audio- und Videodaten, über USB.
- **ON DEMAND MUSIK** - Hier stehen unzählige Musiktitel für ein abwechslungsreiches Training auf Abruf bereit.
- **MYFITNESSPAL** - Verlieren Sie Gewicht mit MyFitnessPal, dem schnellsten und einfachsten Kalorienzähler.

HINWEIS: Die Verfügbarkeit der Apps kann variieren.



NIKE + IPOD ANLEITUNG (NUR FÜR 7XE KONSOLE)



VORAUSSETZUNGEN

Nike + iPod – kompatibler iPod oder iPhone (mehr dazu unter www.apple.com/nikeplus).

Vor dem Synchronisieren des Apple Gerätes unbedingt ein kostenfreies Nike + iPod Konto auf www.nikerunning.com einrichten und Nike + iPod auf dem Gerät einschalten.

SO FUNKTIONIERT ES

1) Bevor Sie Ihr Apple Gerät anschließen, müssen Sie die in den Einstellungen Ihres Gerätes die Option Nike + iPod aktivieren.
2) Schließen Sie Ihr Apple Gerät einfach an das Trainingsgerät an und warten Sie die Authentifizierung ab (dies kann bis zu 10 Sekunden dauern). Wenn die Authentifizierung abgeschlossen ist, sind die iPod-spezifischen Bedienelemente der Konsole aktiviert.
3) Wenn Ihr iPod oder iPhone Nike Plus kompatibel ist, werden Ihre Trainingsdaten automatisch dort aufgezeichnet.
4) Nach Trainingsende befinden sich Ihre Trainingsdaten und Statistiken auf Ihrem Apple Gerät.
5) Wenn Sie sich in Ihr Nike Running Account einloggen, können Sie dort alle Daten auswerten, posten oder an Wettbewerben teilnehmen.



MANAGER-MODUS UND ENGINEERING MODUS



3X UND 5X KONSOLEN:

In diesem Modus können Sie die Standardeinstellungen der Geräte ändern. Sie gelangen in diesen Modus, indem Sie die **Level Auf/Level Ab** Tasten gleichzeitig 5 Sekunden lang gedrückt halten. Zum Ändern einer Einstellung drücken Sie auf der Tastatur **Eingabe (Enter)** und ändern die Werte mit den Level-Tasten und der Zifferntastatur. Drücken Sie zum Speichern der Änderungen erneut **Eingabe (Enter)**. Mit **Zurück** (**Back**) oder **Stopp** gelangen Sie in das vorherige Menü. Zum Verlassen des Manager / Engineering-Modus **Stopp** 5 Sekunden lang gedrückt halten. Unten finden Sie eine Liste der Einstellungen.

MANAGER MODUS EINSTELLUNGEN:		ENGINEERING MODUS EINSTELLUNGEN:	
Standard Zeit	Software Version	Abschaltung von Errors	Club ID
Standard Level	Geschwindigkeits-/	Geschwindigkeitseinheit	ErP Zeit
Standard Steigung (Ascent Trainer)	Entfernungs-Modus	Maschinentyp	Am System
Standard Alter	Außer Betrieb	Energiesparzeit	Audio Quelle
Standard Gewicht	Geschlecht	Pausendauer	Lautstärke-
Zurückgelegte Entfernung	Sound Modus	Seriennummer	regelung
Abgelaufene Zeit	Maximale Zeit	Steigungsregler (Ascent Trainer)	
Steigung Zurücksetzen (Ascent Trainer)	Sprache		

7XE UND 7XI KONSOLEN:

In diesem Modus können Sie die Standardeinstellungen der Geräte ändern. Sie gelangen in den Manager-Modus indem Sie **EINGABE (ENTER), 1, 0, 0, 1, EINGABE (ENTER)**, in den Engineering-Modus, indem Sie **EINGABE (ENTER), 2, 0, 0, 1, EINGABE (ENTER)** drücken. Die Screenshots auf der nächsten Seite zeigen an, was Sie im Manager- und Engeneering Modus sehen werden.

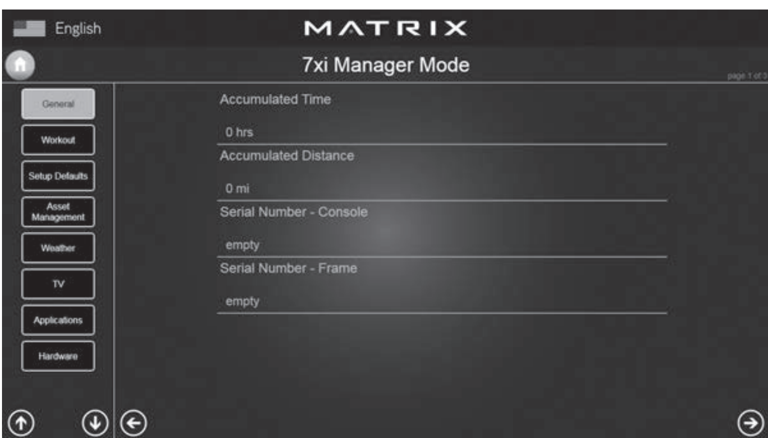
Diese Konsole verfügt über einen voll integrierten Touchscreen Bildschirm. Berühren Sie den Bildschirm und lassen Sie sich durch die intuitive Benutzermaske führen um die Einstellungen zu ändern. Alle Einstellungen werden durch Drücken der **“Home”** Taste gespeichert. Durch Drücken der “**Home**” Taste verlassen Sie den Manager und Engineering Modus und kehren zum Hauptbildschirm zurück. Es ist nicht notwendig die Taste beim Ändern jeder Einstellung zu drücken.

7XE - MANAGER UND ENGINEERING MODUS

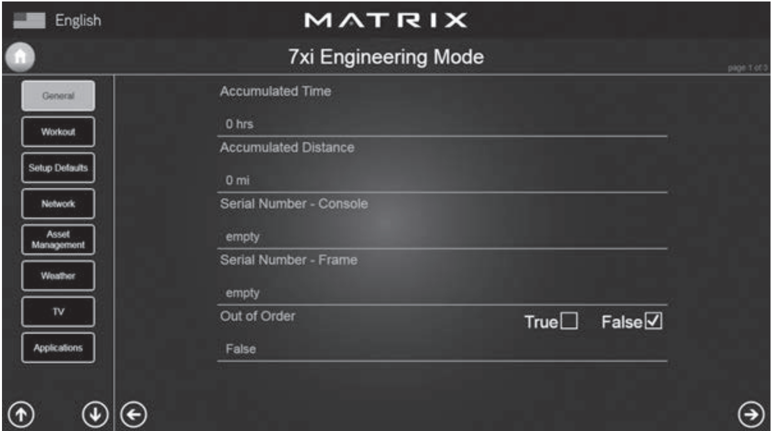
7XI - MANAGER UND ENGINEERING MODUS











ASCENT TRAINER | SUSPENSION CROSSTRAINER
TRAININGSPROGRAMME

HINWEIS:
Die menschlich generierte Leistung, die für das Training benötigt wird, kann sich von der mechanischen angezeigten Leistung unterscheiden.

Dieses Trainingsgerät ist ein Klasse A Produkt. Die Leistungsanzeige dieses Produktes erfolgt in Watt und wurde getestet. Die Genauigkeit der Leistungsanzeige liegt innerhalb der Grenzabweichung von +/- 10 %, bei Werten unter 50 W bei +/- 5 W. Nutzer dürfen nicht eigenständig das Gerät kalibrieren.

Testparameter bei der Wattgenauigkeitsprüfung:

- Trainingsgeschwindigkeit wurde mit 60 UPM an der Kurbelachse gemessen;
- Widerstand wurde eingestellt auf Level 1, 5, 10, 20 und maximales Level.

TRAININGSPROGRAMM BESCHREIBUNG



SCHNELLSTART BETRIEB

Drücken Sie die **LOS-Taste (GO)** und das Gerät schaltet automatisch in den manuellen Betriebsmodus. Alle Energieverbrauchswerte werden auf Basis des eingestellten Standard-Gewichts berechnet.

MANUELLES TRAINING

Beim manuell gesteuerten Training können Sie das Level und die Steigung (nur beim Ascent Trainer) jederzeit wechseln. Sie haben zudem die Möglichkeit, über einen Setup-Bildschirm Ihr Gewicht einzugeben, um eine genauere Berechnung des Kalorienverbrauchs zu erhalten.

Um bei einem Model der 3x oder 5x Konsole in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

1) Drücken Sie **Manuell (MANUAL)** und anschließend **EINGABE (ENTER)**.
2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** das gewünschte Level ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
3) Nur Acent Trainer: Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Anfangssteigung ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGAE (ENTER)**.
5) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** Ihr Gewicht ein (wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs verwendet - die Angabe des genauen Gewichts gewährleistet eine Berechnung des Kalorienverbrauchs für jeden Benutze) und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
6) Drücken Sie **LOS (GO)** um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.

PROGRAMME AUF LEVELBASIS

Ihr Matrix-Gerät bietet eine Reihe von levelbasierten Trainingsprogrammen, um Benutzer sämtlicher Fitnessniveaus herauszufordern. Nachfolgend werden die Trainingsprogramme und die Programmierung für jedes gewählte Programm kurz beschrieben.

HÜGEL-TRAININGSPROGRAMM

Das Hügel-Programm (Rolling Hills) ist ein levelbasiertes Trainingsprogramm, das den Widerstand automatisch so anpasst, dass der Benutzer den Eindruck hat, Hügel hinauf zu laufen oder zu gehen.

Um bei einem 3x oder 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen, bei einem 7xe und 7xi folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

1) Wählen Sie durch Drücken der Taste **HÜGEL (ROLLING HILLS)** das Trainingsprogramm und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** die gewünschte Intensität ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
4) Geben Sie das Benutzer-Gewicht (wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs verwendet - die Angabe des genauen Gewichts gewährleistet eine Berechnung des Kalorienverbrauchs für jeden Benutzer) mithilfe der **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
5) Zum Trainingsbeginn **LOS (GO)** drücken.

INTERVALL TRAINING

Intervall Training ist ein Level basiertes Training, das die Intensität automatisch in einer Serie von geringem zu hohem Level anpasst.

Um bei einem 3x oder 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen, bei einem 7xe und 7xi folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

1) Drücken Sie die **INTERVALL TRAINING-TASTE** und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** die gewünschte Intensität ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
4) Geben Sie das Benutzer-Gewicht (wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs verwendet - die Angabe des genauen Gewichts gewährleistet eine Berechnung des Kalorienverbrauchs für jeden Benutzer) mithilfe der **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
5) Zum Trainingsbeginn **LOS (GO)** drücken.

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.

TRAININGSBESCHREIBUNG



BENUTZERSPEZIFISCHE PROGRAMME

ZUFALL (RANDOM)

Im Modus Zufall (Random) stehen 20 Trainingsprofile zur Auswahl. Mit jeder Betätigung der Taste Zufall (Random) wechselt das Profil.

Um bei einem 3x oder 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen, bei einem 7xe und 7xi folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

1) Wählen Sie durch Drücken der Taste **ZUFALL (RANDOM)** das Trainingsprogramm und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Intensität ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
4) Geben Sie das Benutzer-Gewicht mithilfe der **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER).**
5) Drücken Sie **LOS (GO)** um mit dem Training zu beginnen.

FETTVERBRENNUNG

Fettverbrennung (Fat Burn) ist ein levelbasiertes Trainingsprogramm, das dazu entwickelt wurde, die Benutzer durch verschiedene Widerstandswechsel bei der Fettverbrennung zu unterstützen.

Um bei einem 3x oder 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen, bei einem 7xe und 7xi folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

1) Wählen Sie durch Drücken der Taste **FETTVERBRENNUNG (FAT BURN)** das Programm und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Intensität ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
4) Geben Sie das Benutzer-Gewicht (wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs verwendet - die Angabe des genauen Gewichts gewährleistet eine Berechnung des Kalorienverbrauchs für jeden Benutzer) mithilfe der **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
5) Drücken Sie **LOS (GO)** um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.

HERZFREQUENZGESTEUERTES TRAINING

Ihr Matrix-Gerät verfügt über einen herzfrequenzgesteuerten Trainingsmodus. Im herzfrequenzgesteuerten Trainingsmodus kann der Benutzer seinen gewünschten Herzfrequenzbereich und die zulässige Maximalsteigung eingeben und das Gerät steuert die Steigung entsprechend der Herzfrequenz des Benutzers automatisch. Der Herzfrequenzbereich wird mit der folgenden Gleichung berechnet: (220-ALTER)*% = Zielherzfrequenzbereich Der Benutzer muss einen telemetrischen Herzfrequenzmesser tragen oder während der gesamten Trainingseinheit die Pulsgriffe umfasst halten.

Um bei einem 3x oder 5x, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen. Um bei einem 7xe und 7xi in das Programm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

1) Wählen Sie durch drücken der Taste **ZIELHERZFREQUENZ (TARGET HEART RATE)** das herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramm und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** das Alter ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** die gewünschte Prozentzahl der maximalen Herzfrequenz ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
5) Geben Sie das Benutzer-Gewicht (wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs verwendet - die Angabe des genauen Gewichts gewährleistet eine Berechnung des Kalorienverbrauchs für jeden Benutzer) mithilfe der **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
6) Zum Trainingsbeginn **LOS (GO)** oder **SCHNELLSTART (QUICK START)** drücken.

FITNESSTEST

Dieser Test misst die kardiovaskuläre Fitness und liefert ein geschätztes submaximales VO2 Ergebnis. Er beruht auf der Leistung gemäß ACSM-Standards und wurde vom Cooper Institute (© www.cooperinstitute.org) entwickelt.
Die Drehzahl muss während des Tests bei 60-80 Umdrehungen pro Minute liegen.
Der Test endet, wenn der Benutzer die Geschwindigkeit nicht länger beibehalten kann. Die Verwendung des Herzfrequenz-Gurts ist optional, liefert aber mehr Daten.
Der Test beginnt mit einem niedrigen Level und die Intensität (Schwierigkeitsstufe) wird schrittweise alle 2 Minuten erhöht. Auch bei steigender Intensität muss der Benutzer die Geschwindigkeit von 60-80 Umdrehungen pro Minute aufrechterhalten, um das nächste Level zu erreichen. Bei sehr fitten Personen kann der Test bis zu 30 Minuten oder länger dauern. Nach Abschluss des Tests folgt eine Erholungsphase (Abkühlung) und die Ergebnisse des Benutzers werden berechnet und angezeigt. Die Ergebnisse beruhen auf der Anzahl der absolvierten Stufen:

Absolvierte Stufen:
- 1 Deutlich unterdurchschnittlich
- 2 Deutlich unterdurchschnittlich
- 3 Unterdurchschnittlich
- 4 Unterdurchschnittlich
- 5 Durchschnittlich
- 6 Durchschnittlich
- 7 Überdurchschnittlich
- 8 Überdurchschnittlich
- 9+ Deutlich überdurchschnittlich

NUR ASCENT:
Die Steigung kann während des Tests nicht verändert werden.

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.





GESÄSS-TRAINING (NUR ASCENT A5X UND A7XE)

Diese Programm wurde zur Erweiterung Ihres Bewegungsradius und zum Training Ihrer Oberschenkel und Gesäßmuskeln entwickelt. Durch wechselnde hohe Steigungen während des gesamten Trainingsprogramms werden Ihre Gesäßmuskeln stark beansprucht und Sie erleben ein großartiges Training. Sie werden zur Eingabe eines Mindest- und eines Maximalwiderstands aufgefordert. Der Maximalwiderstand gilt für die höchsten Trainingsreize und der Mindestwiderstand für die niedrigsten. Wählen Sie für sich geeignete Level aus. Als Ausgangspunkt werden häufig als Mindestwiderstand Level 1 und als Maximalwiderstand Level 8 empfohlen. Wenn Sie mit diesen Einstellungen gut zurecht kommen, probieren Sie für beide Einstellungen höhere Levels aus. Die Steigungslevel können bei diesem Programm während des Trainings nicht angepasst werden, da das Programm steigungsbasiert ist.

Um bei einem A5X in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen, bei einem A7xe und A7xi, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

1) Wählen Sie durch Drücken der Taste **GESÄSSTRAINING (GLUTE)** das Trainingsprogramm und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
3) Geben Sie das Benutzer-Gewicht (wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs verwendet - die Angabe des genauen Gewichts gewährleistet eine Berechnung des Kalorienverbrauchs für jeden Benutzer) mithilfe der **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** den minimalen Widerstand ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
5) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder **ZIFFERNTASTEN** den maximalen Widerstand ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
6) Drücken Sie **LOS (GO)** um mit dem Training zu beginnen.

WATT (CONSTANT WATTS)

Ein einzigartiges Programm, bei dem Sie Ihren Rhythmus oder die Drehzahl ändern können und das Gerät entsprechend dem von Ihnen eingegeben Ziel den Widerstand anpasst. Je schneller Sie gehen, desto weniger Widerstand ist für das gewählte Ziel erforderlich.

Um bei einem 3x oder 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen, bei einem 7xe und 7xi folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

1) Drücken Sie **WATT (CONSTANT WATTS)**.
2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte **WATTZAHL** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte **TRAININGSZEIT** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** Ihr **GEWICHT** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
5) Drücken Sie **LOS (GO)** um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN





PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

	A7XI ASCENT TRAINER	A7XE ASCENT TRAINER	A5X ASCENT TRAINER	A3X ASCENT TRAINER
FEATURES				
Schrittlänge	50.8 - 61.0 cm	50.8 - 61.0 cm	50.8 - 61.0 cm	50.8 - 61.0 cm
Steigung	24% - 54% (15° Neigung)	24% - 54% (15° Neigung)	24% - 54% (15° Neigung)	24% - 54% (15° Neigung)
Kontakt- und telemetrische Herzfrequenzsensoren	Ja	Ja	Ja	Ja
Gedämpfte Pedale	Ja- Premium	Ja - Premium	Ja - Premium	Nein
Q-Faktor (Pedalabstand)	6.4 cm	6.4 cm	6.4 cm	6.4 cm
Handgriffe	Dual Action Multipositionsgriffe	Dual Action Multipositionsgriffe	Dual Action Multipositionsgriffe	Dual Action Multipositionsgriffe
Steuerung im Handgriff	Ja	Ja	Ja	Ja - Widerstand
WIDERSTANDSSYSTEM				
Technologie	Generator	Generator	Generator	Generator
Stromanforderungen	Stromversorgung 240 V - 50 / 60 Hz AC	Selbstversorgend - 240 V - 50 / 60 Hz AC	Selbstversorgend - 240 V - 50 / 60 Hz AC	Selbstversorgend - 240 V - 50 / 60 Hz AC
Minimum Watt	NA	56 Selbstversorgend	24 Selbstversorgend	24 Selbstversorgend
Minimum UPM	NA	10 Stromversorgung / 25 Selbstversorgend	25 Stromversorgung / 25 Selbstversorgend	15 Stromversorgung / 25 Selbstversorgend
KONSOLE				
Bildschirm	16” / 40.6 cm kapazitiver Touchscreen LCD (16:9)	15” / 38.1 CM Touchscreen LCD	Dot-matrix LED	14-SEG mit alphanumerischer Anzeige, 8x16 LED Grafik Anzeige
Anzeigekategorien	Verstrichene Zeit, verbleibende Zeit, Uhrzeit, Programmdauer, Distanz (Kilometer oder Meilen), Kalorien, Kalorien pro Stunde, Geschwindigkeit, LEVEL, UPM, Herzfrequenz, Steigung, METs, Watt, Statische Profilanzeige, Dynamische Profilanzeige	verstrichene Zeit, verbleibende Zeit, Uhrzeit, Programmdauer, Distanz (Kilometer oder Meilen), Kalorien, Kalorien pro Stunde, Geschwindigkeit, Level, UPM, Herzfrequenz, Steigung, METs, Watt, Statische Profilanzeige, Dynamische Profilanzeige	Geschwindigkeit, Level, UPM, Herzfrequenz, Steigung, METs, Watt, Statische Profilanzeige	verstrichene Zeit, Programmdauer, verbleibende Zeit, Kalorien, UPM, Watt, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Distanz, METs, Level, Statische Profilanzeige
Nutzerdefinierte Sprachauswahl	Ja - Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Arabisch, Russisch, Schwedisch, Finnisch	Ja - Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Arabisch, Russisch, Schwedisch, Finnisch	Ja - Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Japanisch, Schwedisch, Finnisch	Nein - änderbar über das Manager Menü: Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Schwedisch, Finnisch
Widerstandslevel	25	25	25	25
Trainingsprogramme	Manuell, Hügel, Intervall, Fettverbrennung, Gesäßtraining, Fitnesstest, Zielherzfrequenz, Watt, Zielkategorien, Virtual Active	Manuell, Hügel, Intervall, Fettverbrennung, Gesäßtraining, Fitnesstest, Zielherzfrequenz, Watt	Manuell, Hügel, Intervall, Fettverbrennung, Gesäßtraining, Fitnesstest, Zielherzfrequenz, Watt	Manuell, Hügel, Intervall, Fettverbrennung, Zufall, Fitnesstest, Zielherzfrequenz, Watt
CSAFE	Ja	Ja	Ja	Ja
NETPULSE kompatibel	Ja	Nein	Ja	Ja
Fit Touch Technologie	Ja	Ja	Nein	Nein
Schneller Programmwechsel	Ja	Ja	Ja	Ja
Integrierter Vista Clear TV	Ja - 16" / 40.6 CM kapazitiver Touchscreen LCD (16:9)	Ja - 15” / 38.1 cm	Nein	Nein
Virtual Active kompatibel	Ja - inklusive	Ja	Nein	Nein
FITCONNEXION geeignet	Nein	Nein	Ja	Ja
WIFI fähig	Ja	Ja	Ja	Nein
Ethernet Anschluss	Ja	Ja	Ja	Ja
Internetfähig	Ja - App Schnittstelle und Webbrowser	Nein	Nein	Nein
FacilityPortal / Kalender	Ja - einstellbar im Asset Management	Nein	Nein	Nein
Asset Management kompatibel	Ja - inklusive	Ja	Ja	Nein
iPod® kompatibel	Ja	Ja	Ja - Aufladefunktion	Nein
iPhone® kompatibel	Ja	Ja - Aufladefunktion	Ja - Aufladefunktion	Nein
USB Anschluss	Ja	Ja	Ja	Nein
Multimediafunktionen	Ja - durch USB Anschluss (kompatibel mit vielen gängigen Smartphones und Tablets)	Nein	Nein	Nein
Nike + iPod kompatibel	Nein	Ja	Nein	Nein
Ventilator	Ja	Ja	Ja	Nein
TECHN. SPEZIFIKATIONEN				
Stellfläche (L x B x H)	178 x 74 x 174 cm	178 x 74 x 174 cm	178 x 74 x 174 cm	178 x 74 x 174 cm
Maximales Nutzergewicht	182 kg	182 kg	182 kg	182 kg
Gewicht	203 Kg	203 kg	201 kg	201 kg
Transportgewicht	217 Kg	217 kg	215 kg	215 kg

Technische Irrtümer vorbehalten.

	E7XI SUSPENSION CROSSTRAINER	E7XE SUSPENSION CROSSTRAINER	E5X SUSPENSION CROSSTRAINER	E3X SUSPENSION CROSSTRAINER
FEATURES				
Schrittlänge	53.3 cm	53.3 CM	53.3 CM	53.3 CM
Steigung	N/A	N/A	N/A	N/A
Kontakt- und telemetrische Herzfrequenzsensoren	Ja	Ja	Ja	Ja
Gedämpfte Pedale	Nein	Nein	Nein	Nein
Q-Faktor (Pedalabstand)	6.4 cm	6.4 cm	6.4 cm	6.4 cm
Handgriffe	Dual Action Multipositionsgriffe	Dual Action Multipositionsgriffe	Dual Action Multipositionsgriffe	Dual Action Multipositionsgriffe
Steuerung im Handgriff	Ja	Ja	Ja	Ja
WIDERSTANDSSYSTEM				
Technologie	Generator	Generator	Generator	GENERATOR
Stromanforderungen	Stromversorgung 240 V - 50 / 60 Hz AC	Selbstversorgend - 240 V - 50 / 60 Hz AC	Selbstversorgend - 240 V - 50 / 60 Hz AC	Selbstversorgend - 240 V - 50 / 60 Hz AC
Minimum Watt	NA	56 Selbstversorgend	21 Selbstversorgend	21 Selbstversorgend
Minimum UPM	NA	10 Stromversorgung / 25 Selbstversorgend	25 Stromversorgung & Selbstversorgend	25 Stromversorgung & Selbstversorgend
KONSOLE				
Bildschirm	16" / 40.6 cm kapazitiver Touchscreen LCD (16:9)	15" / 38.1 cm Touchscreen LCD	Dot-matrix LED	8x16 LED mit alphanumerischer Anzeige
Anzeigekategorien	Verstrichene Zeit, verbleibende Zeit, Uhrzeit, Programmdauer, Distanz (Kilometer oder Meilen), Kalorien, Kalorien pro Stunde, Geschwindigkeit, LEVEL, UPM, Herzfrequenz, METs, Watt, Statische Profilanzeige, Dynamische Profilanzeige	Verstrichene Zeit, verbleibende Zeit, Uhrzeit, Programmdauer, Distanz (Kilometer oder Meilen), Kalorien, Kalorien po Stunde, Geschwindigkeit, Level, UPM, Herzfrequenz, METs, Watt, Statische Profilanzeige, Dynamische Profilanzeige	Verstrichene Zeit, verbleibende Zeit, Uhrzeit, Programmdauer, Distanz (Kilometer oder Meilen), Kalorien, Geschwindigkeit, Level, UPM, Herzfrequenz, METs, Watt, Statische Profilanzeige	Verstrichene Zeit, verbleibende Zeit, Programmdauer, Geschwindigkeit, METs, Level, Kalorien, UPM, Watt, Herzfrequenz, Statische Profilanzeige
Nutzerdefinierte Sprachauswahl	Ja - Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Arabisch, Russisch, Schwedisch, Finnisch	Ja - Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Arabisch, Russisch, Schwedisch, Finnisch	Ja - Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Japanisch, Schwedisch, Finnisch	NEIN - änderbar über das Manager Menü: Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Schwedisch, Finnisch
Widerstandslevel	25	25	25	25
Trainingsprogramme	Manuell, Hügel, Intervall, Fettverbrennung, Zufall, Fitnesstest, Zielherzfrequenz, Watt, Zielkategorien, Virtual Active	Manuell, Hügel, Intervall, Fettverbrennung, Zufall, Fitnesstest, Zielherzfrequenz, Watt	Manuell, Hügel, Intervall, Fettverbrennung, Zufall, Fitnesstest, Zielherzfrequenz, Watt	Manuell, Hügel, Intervall, Fettverbrennung, Zufall, Fitnesstest, Zielherzfrequenz, Watt
CSAFE	Ja	Ja	Ja	Ja
NETPULSE kompatibel	Ja	Nein	Ja	Ja
Fit Touch Technologie	Ja	Ja	Nein	Nein
Schneller Programmwechsel	Ja	Ja	Ja	Ja
Integrierter Vista Clear TV	Ja - 16" / 40.6 cm kapazitiver Touchscreen LCD (16:9)	Ja - 15" / 38.1 cm	Nein	Nein
Virtual Active kompatibel	Ja - inklusive	Ja	Nein	Nein
FITCONNEXION geeignet	Nein	Nein	Ja	Ja
WIFI fähig	Ja	Ja	Ja	Nein
Ethernet Anschluss	Ja	Ja	Ja	Ja
Internetfähig	Ja - APP SCHNITTSTELLE UND WEBBROWSER	Nein	Nein	Nein
FacilityPortal / Kalender	Ja - EINSTELLBAR IM ASSET MANAGEMENT	Nein	Nein	Nein
Asset Management kompatibel	Ja - INKLUSIVE	Ja	Ja	Nein
iPod® kompatibel	Ja	Ja	Ja - Aufladefunktion	Nein
iPhone® kompatibel	Ja	Ja - Aufladefunktion	Ja - Aufladefunktion	Nein
USB Anschluss	Ja	Ja	Ja	Nein
Multimediafunktionen	Ja - durch USB Anschluss (kompatibel mit vielen gängigen Smartphones und Tablets)	Nein	Nein	Nein
Nike + iPod kompatibel	Nein	Ja	Nein	Nein
Ventilator	Ja	Ja	Ja	Nein
TECHN. SPEZIFIKATIONEN				
Stellfläche (L x B x H)	178 x 74 x 174 cm	178 x 74 x 174 cm	178 x 74 x 174 cm	178 x 74 x 174 cm
Maximales Nutzergewicht	182 kg	182 kg	182 kg	182 kg
Gewicht	182 kg	182.7 kg	181 kg	181 kg
Transportgewicht	196 kg	196 kg	193 kg	194 kg

Technische Irrtümer vorbehalten.





+49-(0)800-66 47 289
www.matrixfitness.eu

Johnson Health Tech. GmbH
Nikolaus-Otto-Straße 1
D-22946 Trittau

Johnson Health Tech. (Schweiz) GmbH
Althardstr. 185
CH-8105 Regensdorf